MASCARILLAS: las 20 preguntas clave para un uso más eficaz

Desde el 21 de mayo, los mayores de 6 años tenemos que llevar este sistema de protección en casi todos los espacios públicos. ¿Sabemos cómo lavarlas, guardarlas o desecharlas correctamente? Aquí respondemos a todas tus dudas

En espacios donde no puedas mantener la distancia de 2 metros, usa mascarilla.

Si hay una palabra y una herramienta de protección que ha llegado para quedarse, ésta es la mascarilla. Desde que estalló la crisis del coronavirus en marzo, hemos pasado de su desabastecimiento a la invasión de esta prenda, aliada indiscutible en la prevención del contagio del COVID-19. Y si hasta ahora teníamos que llevarla en el transporte público y para ir a comprar, desde el 21 de mayo su uso es obligatorio en todos los espacios públicos cerrados y también en la calle, cuando no se pueda garantizar la distancia mínima de 2 metros entre personas. Digamos que, hoy, ir sin mascarilla es como ir desnudo y, además, puede salirnos caro.

1 ¿Quién tiene que usar mascarilla?

Su uso es obligatorio para todos los mayores de 6 años. De momento, la orden ministerial que impone esta obligatoriedad se extenderá mientras dure el estado de alarma y sus posibles prórrogas, aunque es probable que vaya más allá de este período.

2 Y, ¿quién no tiene que llevarla?

Los menores de 6 años. Aunque Sanidad recomienda que los niños entre 3 y 5 años utilicen esta protección. También están exentas de su uso las personas con dificultades respiratorias que pueden agravarse por su uso y las que, por su situación de discapacidad o dependencia, presenten alteraciones de conducta que hacen inviable su utilización.

3 ¿Pueden multarme si no la uso?

El Ministerio del Interior ha dado orden a las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado para que los primeros días informen a los ciudadanos de la obligatoriedad de cumplir con la nueva norma. Pasada esa fase pedagógica, los agentes requerirán a la persona que se ponga la mascarilla o que se retire a una zona en la que pueda mantener la distancia social. Si no hace caso, se le podrá sancionar en aplicación del artículo 36.6 de la Ley de Protección de la Seguridad Ciudadana. Las multas van entre los 601 y 30.000 euros.

Hay tres tipos de mascarillas: higiénicas (1), quirúrgicas (2) y EPI (3). Estas últimas tienen varias categorías, según su capacidad de filtrado.

4 ¿Cuántas clases de mascarillas hay?

Hay 3. Las higiénicas, las quirúrgicas y las EPI o autofiltrantes.

1. Las mascarillas higiénicas se recomiendan a personas sanas y que no han estado en contacto con el COVID-19. Están pensadas para usarse cuatro horas y luego tirarlas, aunque también las hay reutilizables. De todos modos, si sólo te la has puesto para ir a comprar el pan, puedes guardarla y volver a usarla hasta sumar las cuatro horas. Pueden adquirirse en cualquier tipo de establecimiento, como las cadenas de supermercados.

2. Las mascarillas quirúrgicas (azules o verdes) son las recomendadas por la OMS. Están indicadas para personas con infección por coronavirus o con síntomas. Todos deberíamos llevarlas porque evitan la transmisión de agentes infecciosos cuando estornudamos o tosemos; por lo tanto, protegen a quienes están a nuestro alrededor impidiendo que los contagiemos. Lo importante en este tipo de protección es el ajuste que tienen, ya que permite ceñirlas bien al rostro y así evitar las propagación de gotículas. Duran cuatro horas y su precio, regulado por el Gobierno, no puede exceder de 0,96 euros la unidad. Y recuerda que usar dos mascarillas quirúrgicas superpuestas no mejora la protección y darle la vuelta a una que ya has usado no alarga su durabilidad.

3. Las mascarillas EPI (Equipos de Protección Individual) o autofiltrantes, recomendadas especialmente para el personal sanitario y grupos vulnerables. Tienen como finalidad filtrar el aire inhalado, evitando la entrada de partículas contaminantes, polen, virus o bacterias, en nuestro organismo. Su vida útil es de unas ocho horas en función del fabricante. Pueden ser reutilizables si en el etiquetado llevan una R. En esta categoría, tenemos varias clases en función de la capacidad de filtración. La N95, con forma de pico de pato, filtra hasta el 95% de las partículas; la FFP2, el 92%, y la FFP3, el 98%.

5 ¿Pueden lavarse o desinfectarse?

1. En el caso de las higiénicas reutilizables, cada fabricante especifica unas instrucciones de lavado, aunque el Ministerio de Sanidad ha elaborado una guía en la que recomienda varios métodos para desinfectarlas. En la lavadora, con detergente normal y

(Continúa en la pág. 52) ▶

con agua a temperatura de entre 60 y 90 grados; sumergirlas en una dilución de una parte de lejía por 50 de agua tibia durante 30 minutos y después lavar con agua y jabón y aclarar bien, o utilizar productos desinfectantes –como lejía– con actividad virucida, autorizados por Sanidad.

2. Las mascarillas quirúrgicas no son reutilizables.

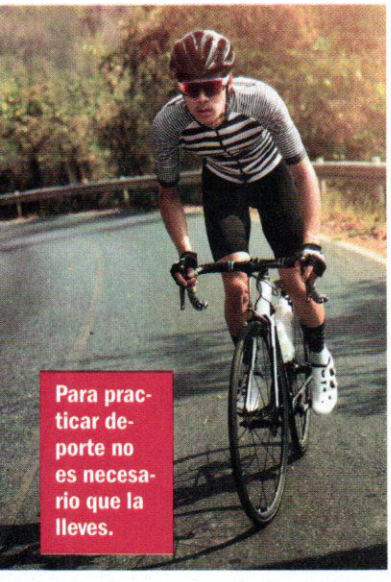
3. En cuanto a las autofiltrantes FFP2 y FFP3, si son reutilizables, se pueden desinfectar en agua hirviendo (100 °C) tal y como señala un estudio de la Escuela de Medicina de Stanford (EEUU). A pesar de que esta medida de higiene puede deformarlas y hacer que no se ajusten correctamente a la cara, es el método más conveniente. Este mismo organismo recuerda que nunca hay que utilizar soluciones con cloro o alcohol y que esta clase de mascarillas no se deben llevar intermitentemente más de una semana, aunque no se haya estado en contacto con una persona infectada.

6 ¿Puedo desinfectarlas usando el microondas?

Curiosamente, esta pregunta se la hace mucha gente. Otro estudio llevado a cabo por la Escuela de Medicina de Stanford desaconseja emplear cualquier clase de electrodoméstico (como hornos, microondas o robots de cocina) para la desinfección de mascarillas.

7 ¿Y las mascarillas caseras? ¿Son útiles?

Son un tipo de mascarillas no médicas. El Centro Europeo de Prevención de Enfermedades emitió en abril un informe, en el que advierte de que el uso de mascarillas caseras debe considerarse sólo como una medida complementaria y no como un reemplazo de las medidas preventivas establecidas. El punto más positivo de esta clase de protección es que permite reservar el suministro de las homologadas a quienes más lo necesitan: personal sanitario, enfermos de coronavirus y otros inmunodeprimidos.



Para practicar deporte no es necesario que la lleves.

8 En caso de que me haga una en casa, ¿qué materiales son los más eficaces?

Una combinación de una tela de algodón con gasa puede filtrar de forma eficaz las partículas si el ajuste es bueno. Hay quien usa filtros de café o servilletas de papel.

9 ¿Cuál es la forma correcta de utilizar una mascarilla?

El buen uso de esta protección empieza con el lavado de manos antes de ponérsela. La mascarilla debe ajustarse a la cara y cubrir boca, nariz y barbilla. No hay que tocarla mientras se lleva puesta y, para quitársela, hay que tirar de las gomas desde atrás, sin tocar la parte frontal.

10 ¿Cuándo debo desecharlas?

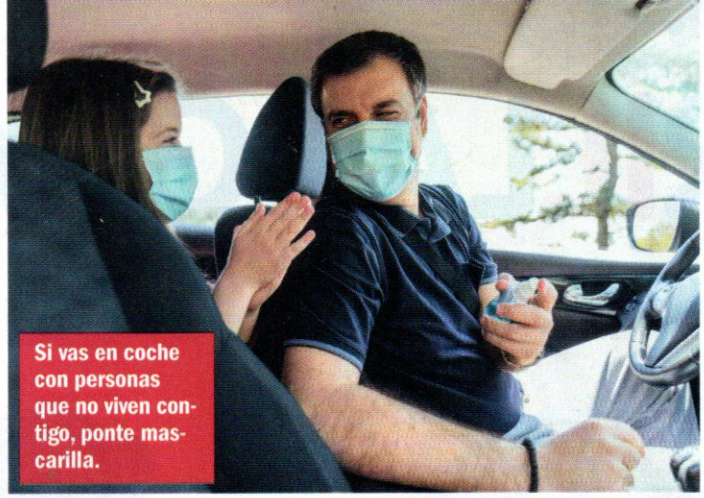
En todos los casos, si la mascarilla se humedece porque estamos resfriados, sudamos mucho o se moja con la saliva, se recomienda sustituirla por otra aunque no haya agotado su tiempo de vida útil.

11 ¿De todas las mascarillas cuál es la más adecuada?

Para el ciudadano común, para realizar actividades tales como ir a comprar, usar el transporte público o acudir a trabajos que no sean de riesgo, las mascarillas quirúrgicas son las más apropiadas.

12 ¿Cómo se guardan?

Tanto en casa como fuera, deben meterse en un recipiente hermético, como una bolsa de plástico con cierre zip, de las que se usan para congelar alimentos o bien en un táper. Así que antes de salir de casa, no te olvides de coger tu bolsa para poder guardarla de forma correcta cuando llegues a un lugar en el que te la puedas quitar.



Si vas en coche con personas que no viven contigo, ponte mascarilla.

13 ¿Y dónde las tiro?

Después de su uso hay que desecharlas en una bolsa bien cerrada y lavarse las manos con agua y jabón. Si tienes perro, recuerda que puedes usar las mismas bolsas que empleas para recoger los excrementos de tu mascota. Después, tírala al contenedor de restos, nunca al del papel o al del plástico.

14 ¿Tengo que llevar la mascarilla si voy en coche?

Sólo si vamos con personas con las que no convivimos. En ese caso, además, se recomienda llevar mascarilla higiénica o quirúrgica y no la autofiltrante, ya que éstas últimas, en automóviles o lugares con poca ventilación, si se ajustan bien, reducen la transmisión de oxígeno y de dióxido de carbono y pueden provocar mareos.

15 ¿Si practico deporte he de ponérmela?

La orden ministerial prevé como excepción que se deje de llevar cuando se realicen *«actividades en las que, por la propia naturaleza de éstas, resulte incompatible el uso de la mascarilla»*. Ni para ir a correr, en bici, ni los deportistas profesionales, ni un surfista, por poner sólo unos ejemplos, tienen que llevarla. No obstante, procura, por tu salud y la de los demás, evitar aglomeraciones y mantener siempre las distancias.

16 ¿Y si voy a casa de un amigo o familiar?

Llévala puesta. Porque al no haber pasado la cuarentena con ellos no sabes qué contactos pueden haber tenido. Además, si se trata de personas mayores, como tus padres o tus abuelos, piensa que son población de riesgo. Lo recomendable, por tanto, es usarlas y mantener en lo posible la distancia de seguridad de 2 metros. Aunque, si vais a comer juntos, no te quedará más remedio que quitártela. Respeta, entonces, la distancia preventiva.

17 En caso de que vaya a coger el tren, el metro o el autobús, ¿he de ponérmela?

Sí. En el transporte público, en los taxis o VTC, es obligatorio desde el pasado 4 de mayo. No se libran ni los conductores.

18 ¿En moto es necesario su uso?

Es obligatorio llevar mascarilla si usamos cascos tipo Jet y siempre que llevemos un pasajero que no comparta con nosotros el mismo domicilio. Si empleamos casco integral con pantalla y, además, vivimos en la misma residencia, entonces no son obligatorias las mascarillas.

19 ¿Hay que usar mascarilla en la terraza o el interior de un bar o restaurante?

La orden especifica que el uso de las mascarillas *«no será exigible»* en actividades incompatibles como *«la ingesta de comidas y bebidas»*. Así que no podrán ser exigidas en bares o restaurantes mientras se consume.

20 ¿Y en el cine o si voy a comprar ropa o a ver una exposición?

No podrás realizar ninguna de estas actividades si no llevas mascarilla.

TEXTO: **MARA PALÉS**
FOTOS: **ISTOCK Y GETTY**